

BITTE  
MITNEHMEN

# Wir

*im besten Alter*  
für Menschen in der schönsten Lebenszeit

Das Magazin für die Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel, Salzgitter

**Titelthema**

*Ein Elefant  
namens  
Ruhestand*

Wir feiern  
**23**  
Jahre  
Gesundheit · Wohnen · Reise · Kultur



**Wohnen & Leben**

*Rauchmelder  
retten Leben*

**Verlässliche Partner**

*Taschendiebstahl  
nach Bankbesuch*

A close-up photograph of a red squirrel clinging to a moss-covered tree trunk. The squirrel is looking towards the right of the frame. The background is a soft, out-of-focus green.

Braunschweig  
Löwenstadt



# BRAUNSCHWEIGER NATURSCHUTZPREIS

*Wilde Mitbewohner*  
Artenschutz in der Stadt

Jetzt bewerben bis 31. Juli 2023 unter  
[www.braunschweig.de/naturschutzpreis](http://www.braunschweig.de/naturschutzpreis)



**Braunschweig**  
Stadtmarketing

**Stadt Braunschweig**  
Fachbereich Umwelt  
Abteilung Naturschutz



# Editorial

## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Juli ist ein Monat voller Aktivitäten und Ereignisse, die für Menschen jeden Alters interessant sind. Doch was genau interessiert Senioren im Juli? In unserem Magazin werfen wir einen Blick auf einige der Veranstaltungen und Themen, die besonders für ältere Menschen von Bedeutung sind. Von kulturellen Festivals über Gesundheits- und Freizeitaktivitäten bis hin zu saisonalen Ereignissen – der Monat bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihre Interessen zu entdecken und zu genießen.

Unsere Titelseite befasst sich mit der Ruhestandsplanung. Der Ruhestand muß ja auch nicht das abrupte Ende der Tätigkeit sein. Durch den Renteneintritt der Baby-Boomer-Generation fehlen der Wirtschaft jedes Jahr etwa eine Million Menschen (das entspricht einer Großstadt wie Köln). Und durch den Fachkräftemangel ist gerade die Berufserfahrung und das Wissen der Ruheständler gefragt. Schon jetzt sind 18 % dieser Generation weiter tätig.

Dann gibt es einen Rückblick auf den Tag der Senioren im Juni, der wieder viele Menschen begeisterte und zeigte, wie notwendig und wichtig die Informationen sind, die die BesucherInnen von den ausstellenden Unternehmen und Institutionen erhalten konnten. Auch das Unterhaltungsprogramm fand großes Interesse.

Außerdem enthält diese Ausgabe wieder viele Tipps und Informationen zu aktuellen Themen wie „Pflegegrad“ und „Sicheres Verkaufen“ bei ebay.

Die Polizei rät wiederholt zur Vorsicht vor Betrügern und auch Taschendieben, die sich vor allem ältere und behinderte Menschen aussuchen; und wir geben Ihnen Tipps, was Sie für einen stressfreien Single-Urlaub beachten sollten. Auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz, schauen Sie sich mal unsere Buchtipps an und was Ihr Horoskop im Juli für Sie bereit hält.

Im Juli stehen uns auch die sogenannten „Hundstage“ bevor. Sie beziehen sich auf einen Zeitraum im Sommer, der traditionell als besonders heiß gilt und vom 23. Juli bis 23. August reicht. Der Begriff stammt aus der Astrologie und bezieht sich auf die Zeit, in der der hellste Stern am Himmel Sirius mit der Sonne zusammen erscheint. In dieser Zeit ist es oft sehr heiß und die Temperaturen können für Mensch und Tier sehr anstrengend sein.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommermonat Juli – bleiben Sie gesund –

**Ihr Team von  
WIR im besten Alter**

Titelthema .....	Seite 4 - 5
Veranstaltungen .....	Seite 6 - 7
Rückblick: Tag der Senioren .....	Seite 8 - 9
Gesundes Leben .....	Seite 10 - 11
Verlässliche Partner .....	Seite 12 - 14
Wohnen & Leben .....	Seite 15
Sommer · Sonne · Ferienzeit .....	Seite 16
Reisen & Kuren .....	Seite 17
Kultur .....	Seite 18 - 19
Promi-News .....	Seite 20
Unterhaltung / Rätsel .....	Seite 21
Horoskop / Buchtipps .....	Seite 22
Service / Veranstalteradressen .....	Seite 23
Wichtige Telefonnummern	

**Wir suchen ein Haus in BS & Umgebung**  
0531-428 78 646

Titelfoto: Bewegung hält fit und stärkt die Knochen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 11. Foto: filadendron/istockphoto.com/lakz-o



# Ein Elefant namens Ruhestand

## Komplexitätsmanagement



„Der Elefant im Raum“.

Foto: @unsplash

Die Ruhestandsplanung ist mehr als eine „Einnahmen-Ausgaben-Rechnung“. Es geht neben dem lieben Geld auch um Sinn, die Familie und Aufgaben. Eine ganzheitliche Perspektive ist nötig, doch deren Vielschichtigkeit schreckt viele Menschen von der Ruhestandsplanung ab. Ein strukturiertes Vorgehen reduziert die Komplexität der Planung.

Der Ruhestand kommt für viele so überraschend wie Weihnachten. Die Veränderungen und Herausforderungen die zu einem definierten Zeitpunkt kommen sind offensichtlich, werden jedoch häufig von den Betroffenen nicht wirklich angesprochen und durchdacht. In vielen Familien „sitzt“ der sprichwörtliche Elefant mit am Tisch.

### The Elephant in the room

Dieser Anglizismus, zu Deutsch, „Der Elefant im Raum“, bezeichnet ein Problem, das für eine Gruppe von Menschen klar erkennbar und bedeutsam ist, aber von diesen nicht thematisiert wird. Dies gilt in vielen Familien auch für den anstehenden Ruhestand. „Nur jeder 5. plant den Ruhestand aktiv. Viele Menschen räumen Versäumnisse bei der Vorbereitung auf das Alter ein. Es gibt also ein Problembewusstsein, das aber nicht in Handlung übersetzt wird,“ ist einer Studie zu entnehmen.\*

Der anstehende Ruhestand wird zum Tabuthema.

Die Gründe dafür sind vielfältig und einer davon ist die Komplexität.

### Dauer und endlose Optionen

Noch nie war der Ruhestand so lang. Es gilt eine Lebensspanne von rund 20 Jahre zu gestalten. Der Wegfall der Arbeit schafft mehr als freie Zeit. Strukturen entfallen, Kontaktpunkte verändern sich, sowie die Aufgaben und das Gefühl des Gebrauchtwerdens. Auch der eigene Lebenssinn kann davon betroffen sein.

Diese Veränderungen betreffen auch das soziale Umfeld. Sich mit dem eigenen Ruhestand zu beschäftigen, ist eine Herausforderung. Viele nehmen diese Aufgabe erst an,

wenn sie mit Lageweile oder einem Gefühl von großer Leere kämpfen.

### Gezielte Vorbereitung schützt vor Enttäuschung

Um einen ersten Entwurf von seinem Ruhestand zu entwickeln, ist es ratsam, sich ausreichend Zeit einzuplanen, um sich umfassend mit sich selbst und seinem sozialen Umfeld zu beschäftigen.

„Viele Menschen haben schnell Ideen zum Ruhestand zur Hand, scheuen sich aber häufig vor der Auseinandersetzung mit den anstehenden Veränderungen“, berichtet Dipl.-Psychologin Anja Klute und ergänzt: „Hinzu kommt häufig die Annahme, dass die eigenen Vorstellungen mit denen des Partners übereinstimmen.“ Diese Vermutung bringt den sprichwörtlichen Elefanten an den Tisch.

### Entscheidungsfähigkeit stärken

Die Herausforderung bei der Ruhestandsplanung besteht darin, die Komplexität zu reduzieren und Anstöße zu entwerfen, die den Prozess des Vorwärtsblickens und Planens fördern. Hierbei können „Educativ Nudges“ unterstützen. Dabei werden die komplexen Themenfelder in kompakte Bausteine aufgeteilt. Ebenso Übungen, die sich konkret mit der Gestaltung der Zukunft auseinandersetzen und so ein klares Bild des Ruhestandes schaffen, auf das hingearbeitet werden kann. Auf Basis dieser Erkenntnisse können Paare und Familien dann zusammen die gemeinsame Zukunft planen.

„Mit unserem Selbst.Coaching.Programm unterstützen wir einen real-optimistischeren Blick auf den Ruhestand. Mit konkreten Impulsen und kompakten Coaching-Einheiten machen wir den komplexen Bereich der Ruhestandsplanung greifbar und motivieren zu den ersten gemeinsamen Planungsschritten“, erläutert Frank Leyhausen das Angebot „AgeForce1“.

### Vorbilder und ein Selbsttest

Ein Anstoß, um in die Gestaltung der eigenen Zukunft einzusteigen, können Vorbilder sein, die über ihre Ruhestandsplanung berichten und Tipps geben, wie man sich der Komplexität nähert.

Ein Podcast\*\* porträtiert regelmäßig genau solche Menschen.

Ein weiterer „nudge“ kann eine erste Selbsteinschätzung sein, wie gut man aktuell auf den Ruhestand vorbereitet ist. Auf [www.ageforce1.com](http://www.ageforce1.com) steht ein solcher Selbsttest, der Menschen eine erste Orientierung bei der Gestaltung des Ruhestands gibt, kostenlos zur Verfügung.

\* „Ruhestand 2040 So blicken die Rentnerinnen und Rentner der Zukunft auf das Alter“

\*\* Podcast Mission Ruhestand z.B. bei Spotify oder Apple Podcast

# Long Covid

## Hilfe durch Rehabilitation

Fatigue gilt als häufigste Spätfolge nach einer Covid-19-Infektion. Betroffene fühlen sich übermüdet und kraftlos – und leiden unter den typischen Symptomen von Long Covid.

Eine Studie hat jetzt ergeben, dass eine psychosomatische Rehabilitation den Gesundheitszustand dieser Menschen deutlich verbessern kann. Dafür wurden 413 Rehabilitandinnen und Rehabilitanden untersucht, die im Jahr 2022 im Rehazentrum Oberharz, einer Klinik der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover, behandelt wurden.

In der Studie wurden die Erschöpfungssymptome von 187 Patientinnen und Patienten mit Long Covid mit zwei weiteren Gruppen verglichen: einer mit psychosomatischen und einer mit onkologischen Erkrankungen. Laut Untersuchung wiesen die drei Gruppen zu Beginn der Reha dabei keine Unterschiede auf. Die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden mit Long Covid waren ebenso häufig von Fatigue betroffen wie die beiden Vergleichsgruppen. Darüber hinaus wurden Daten zu Depressivität und psychosozialer Gesundheit ausgewertet.

Bei den Long-Covid-Erkrankten habe sich der Gesundheitszustand in der psychosomatischen Reha bei depressiven Störungen und Erschöpfungssymptomen deutlich verbessert. Das spreche für die Passgenauigkeit des Reha-Konzeptes, lautet ein Fazit. Zudem gaben 84 Prozent der Vergleichsgruppe mit Long Covid an, mit der Therapie weitgehend oder sehr zufrieden zu sein.

In der Gruppe mit Long Covid litten bei ihrer Aufnahme 96 Prozent unter Fatigue, 43 Prozent schätzten sich als kaum oder überhaupt nicht arbeitsfähig ein. Bei ihrer Entlassung hatten noch rund 41 Prozent der Rehabilitandinnen und Rehabilitanden typische Symptome, 17 Prozent gaben an, kaum oder überhaupt nicht arbeitsfähig zu sein. Es sei davon auszugehen, dass eine psychosomatische Rehabilitation die Erwerbsfähigkeit der Betroffenen positiv beeinflusse, heißt es weiter.

Die Forschungsergebnisse sind Teil einer Masterarbeit an der Universität Hildesheim. In die Studie flossen Daten von sieben Fragebögen ein: Bei Aufnahme und Entlassung wurden die Patientinnen und Patienten zu ihrem Gesundheitszustand befragt. Dabei fokussierte sich die wissenschaftliche Arbeit auf die Frage, wie wirksam eine psychosomatische Reha bei einer Long-Covid-Erkrankung ist.

Die Autorin weist aber auch darauf hin, dass es sich bei Long Covid um eine multiorganische Erkrankung handelt. Deshalb müsse die Therapie als Bestandteil einer multimodalen Behandlung gesehen werden. Zudem wurde nicht untersucht, ob sich die Symptome auch ohne eine Behandlung verbessert hätten und die Erfolge nach der Reha andauerten. Inzwischen haben mehr als 350 Menschen mit Long Covid eine Rehabilitation im Rehazentrum Oberharz erhalten. Die Klinik in Clausthal-Zellerfeld zählt – neben der Klinik Teutoburger Wald in Bad Rothenfelde – zu den medizinischen Einrichtungen des niedersächsischen Rentenversicherers, die besondere Behandlungskonzepte für Long Covid-Erkrankte entwickelt haben.

**ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation**



Meine Stadt.

Meine REHA.

Reha  
nah am  
Menschen

ORTHOPÄDIE

## REHA & Therapie in Braunschweig

Ambulante REHA

Physio- & Ergotherapie  
auf Rezept

Nachsorgeprogramme  
im Anschluss an die Reha

Rehasport

RV Fit Prävention der DRV

Gesundheit und Training

Wir sind für Sie da!



zar-braunschweig.de

ZAR Braunschweig · Hamburger Straße 49 · 38114 Braunschweig  
 Tel. 0531. 237 66 60 · info@zar-braunschweig.de · zar-braunschweig.de

# Hier ist was los

26. KW

Samstag, 01. Juli 2023

**10:00 – 18:00 Uhr**, So. 10 – 16 Uhr Internationale Büssing Ausstellung, Schützenplatz BS  
**11:00 Uhr** Peiner Freischießen, Peine\*  
**14:00 – 17:00 Uhr** Flohmarkt, Franzsches Feld  
**14:30 & 19:00 Uhr** Der Diamantenherzog, Theater BS\*  
**19:00 Uhr** Justfour, Brunsviga, BS  
**19:00 Uhr** Le Miroir du temps, Städtisches Museum, BS  
**19:30 Uhr** Stolz und Vorurteil\* (\*oder so), Kleines Haus, Theater BS  
**19:30 Uhr** Rolling Mill Orchestra, Schloss Wolfenbüttel

Sonntag, 02. Juli 2023

**01:00 Uhr** Aftershowparty, Hallenbad - Kultur am Schachtweg, WOB  
**11:00 Uhr** Josef Ziga Duo, Wolters Applaus Garten, BS  
**11:00 Uhr** Garten Matinee mit Gero Wolter, Kulturpunkt West, BS  
**16:00 Uhr** Kinderkonzert, Theaterpark, Theater BS  
**19:00 Uhr** Sueno del sol quintett, Wolters Applaus Garten, BS  
**19:30 Uhr** Der hinkende Teufel / Die Geschichte vom Soldaten, Kleines Haus, Theater BS

27. KW

Dienstag, 04. Juli 2023

**15:30 Uhr** Kinderkino, Kulturpunkt West, BS  
**19:00 Uhr** Boticelli Baby, Wolters Applaus Garten, BS  
**18:30 Uhr** „zu wandeln die Zeit“ IBR, Fallersleber Tor-wall 23, BS

Mittwoch, 05. Juli 2023

**18:00 – 22:00 Uhr** Art & Cocktail, Kunstmuseum, WOB  
**19:00 Uhr** Sweety Glitter & The Sweethearts, Wolters Applaus Garten, BS

Donnerstag, 06. Juli 2023

**Bis Freitag, 07. 10:00 – 15:00 Uhr** Julius-Club, Kunstmuseum, WOB  
**17:30 Uhr** Kai Hawaii und Stefan Kleinkrieg, Vita-Villa, WOB  
**19:00 Uhr** Vortrag Regionalgeschichte, IBR

Freitag, 07. Juli 2023

**19:00 Uhr** Historische Wein-Wanderprobe, Wein Kusch Braunschweig GmbH, BS  
**20:00 Uhr** KulturSommer: Make A Move, Lessingtheater, WOB

Samstag, 08. Juli 2023

**17:30 Uhr** Brawo open Sport-Thieme Kids Day, BTHC, BS

Sonntag, 09. Juli 2023

**16:00 Uhr** Sommerfestival 2023: James Morrison, Autostadt, WOB

28. KW

Montag, 10. Juli 2023

**Bis 14. Juli** Cooles Multisport Sommercamp für Kinder, Allerpark, WOB

Dienstag, 11. Juli 2023

**Bis Freitag 14. 11:00 – 16:00 Uhr** Sommerferienspiele, Kunstmuseum, WOB  
**11:00 – 17:59 Uhr** "Sommer Wiesn" mit Königlich Bayrisches Vollgas Orchester, BTHC, BS

Mittwoch, 12. Juli 2023

**15:00 – 17:30 Uhr** Spiele-Nachmittag für Senioren Schlossplatz, Stadtbibliothek, BS  
**20:00 – 23:59 Uhr** Schlager Party mit Oli. P, BTHC, BS

Donnerstag, 13. Juli 2023

**12:00 – 17:59 Uhr** Brawo Open Ladies Night, BTHC, BS  
**19:00 Uhr** Vortrag Regionalgeschichte, IBR

Freitag, 14. Juli 2023

**18:30 Uhr** Führung im Abendlicht, ZisterzienserMuseum, Kloster Walkenried  
**20:00 – 22:00 Uhr** Gebhard Ullmann, Roter Saal, BS  
**20:30 – 23:59 Uhr** compleneo DJ's The Disco Boys, BTHC, BS

Samstag, 15. Juli 2023

**15:00 Uhr** Fate Gear – Konzert, Hallenbad, WOB  
**19:00 Uhr** Sommerfestival 2023: No Angels, Autostadt, WOB\*

Sonntag, 16. Juli 2023

**11:00 Uhr** Geführter Spaziergang, ZisterzienserMuseum, Kloster Walkenried\*



„Yagody“, aus dem westukrainischen Lwiw, von Studentinnen der Theater-Fakultät gegründet, singt am 21. Juni 2023, 20 Uhr, beim Wolfenbütteler KulturSommer charismatische Folkmusik.

Foto: Sofia Lupul

29. KW

Montag, 17. Juli 2023

**09:00 – 13:00 Uhr** Kreativer Ferien-Workshop für Kinder: Bildergeschichten, Museum, Wilhelm Busch, Hannover  
**17:00 – 20:30 Uhr** Nacht der Museen, Wilhelm Busch, Hannover

Donnerstag, 20. Juli 2023

**19:00 Uhr** Vortrag Regionalgeschichte, IBR  
**20:00 Uhr** Fatcat, Lessingtheater, WOB

Freitag, 21. Juli 2023

**16:00 Uhr** Tatorte Wolfenbüttel, Tourist-Information  
**20:00 Uhr** Rosario Smowing, Lessingtheater, WOB



Auch beim Wolfenbütteler KulturSommer dabei sind am 9. Juli 2023, 18 Uhr, „Las Migas“, das Flamenco-Quartett aus Barcelona. Mit zwei Gitarren, einer Geige, einem Cajón und außergewöhnlichen Stimmen begeistern sie mit ihrer Musikkombination aus Flamenco mit lateinamerikanischen Elementen, Pop- und Folk-Klängen. Foto: Cecilia Diaz Betz

### Samstag, 22. Juli 2023

**22:00 Uhr** Kultursommer, Städtisches Museum Schloss Salder, SZ

### Sonntag, 23. Juli 2023

**18:00 Uhr** Braunschweiger Shantychor, Lessingtheater, WOB

### 30. KW Montag, 24. Juli 2023

**09:00 Uhr** Fußballcamp am Eintracht-Stadion, BS

### Mittwoch, 26. Juli 2023

**16:00 – 21:00 Uhr** Volkswagen Group Art4All, Kunstmuseum, WOB

### Donnerstag, 27. Juli 2023

**20:00 Uhr** Cold Years, EuleXO,

**20:00 – 23:59 Uhr** Saga – Konzert, Städtisches Museum Schloss Salder, SZ

### Freitag, 28. Juli 2023

**Bis 29. Juni, 13:00 Uhr** Refuse Open Air, UJZ Peine

**19:00 Uhr** Sarah Connor, Autostadt, WOB

### Samstag, 29. Juli 2023

**20:00 Uhr** Milow - Kultursommer-Konzert, Städtisches Museum Schloss Salder, SZ

### 31. KW Montag, 31. Juli 2023

**08:30 Uhr** Camissio Camp2go, Ecclesia Gemeinde Braunschweig e.V., BS

**17:00 – 20:00 Uhr** Braunschweig Funtour, Kennel-Bad, BS

\* weitere Termine

– Änderungen vorbehalten –

## Mach dir den Sommer ...

Anzeige

Feurig, bunt, erfrischend kalt, klimafreundlicher und außergewöhnlich spannend.

Vom Feuertornado bis zum Wasserstrudel gibt es im phaeno Wolfsburg unglaublich viel zu erleben. Begib dich beim Sommerprogramm vom 6. Juli bis 16. August auf Entdeckungsreise und lüfte viele Geheimnisse der Natur.

Zwei Sonderausstellungen zu Sinne und Künstlicher Intelligenz warten auf dich: Mutige legen sich in der Sonderausstellung WahnSinn wie ein Fakir auf ein Nagelbett oder verwirren mit Spezialbrillen ihre Sinne. In der KI-Sonderausstellung kannst du mit der Künstlichen Intelligenz musizieren und Schätze finden.

Zum Gestalten laden die Holzwerkstatt und das Klimalabor ein. Im Klimalabor kannst du durch spannende Versuche herausfinden, warum Kohlendioxid so klimaschädlich ist. In der Holzwerkstatt baust du aus Holz dein eigenes Sommerbootmodell.



Finde im Klimalabor heraus, warum Kohlendioxid so klimaschädlich ist. Foto: Janina Snatzke

### Tipp:

Kultige Roboter rocken zum 18. Geburtstag von phaeno am 6. und 7. Juli die Show-Bühne. An zwei Tagen der offenen Tür gibt es ein Familienprogramm mit Shows und Mitmachaktionen.

**phaeno**  
da staunst du.

**SOMMER PROGRAMM**  
06.07. bis 16.08.

**MACH DIR DEN SOMMER ...**  
Feurig, bunt, klimafreundlicher und außergewöhnlich spannend.

Freu dich auf zwei Sonderausstellungen und spannende Klima-Experimente.

In Wolfsburg, direkt neben dem Bahnhof,  
phaeno Service-Center: 05361.890 100

www.phaeno.de

Anzeigen



Marie-Luise Gerike (Begleitender Sozialer Dienst), Birgit Horneck (nach 25-jähriger Tätigkeit als Wohnbereichsleitung nun als ehrenamtliche Grüne Dame im Johanniterhaus) und Cornelia Lautenbach (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.) informieren über das **Johanniterhaus BS St. Annen-Konvent** (v.l.). Die moderne und zukunftsorientierte Altenpflegeeinrichtung bietet älteren Menschen und ihren Angehörigen Sicherheit, Geborgenheit, Selbstbestimmung und Privatsphäre. Infos unter 0531-28106-120.



Am **AWO-Stand** informierten Tiemo Böhm, Sascha Stengert, Esther Wittmaier und Friederike Schriewer (v.l.) über die vielfältigen Angebote. Auch der Stand mit den leckeren Kartoffelpuffern war immer umlagert. Die AWO ist in der Region Braunschweig Träger von Wohn- und Pflegeheimen, Betreutem Wohnen, einer Pflegenotaufnahme, Tagespflege und ambulanter Pflege. Informationen: [www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de).

## Rückblick vom „Tag der

Der Tag der Senioren fand in diesem Jahr unter dem Motto "Braunschweig neu entdecken" traditionell an einem Freitag, dem 16. Juni 2023, auf dem Platz der Deutschen Einheit sowie auf dem Domplatz statt. Seit vielen Jahren hat sich diese Veranstaltung, die in Kooperation des Seniorenbüros der Stadt Braunschweig mit der Arbeitsgemeinschaft der Braunschweiger Wohlfahrtsverbände durchgeführt wird, zu einer gut besuchten Open-Air-Veranstaltung entwickelt, und die Veranstaltung war wie immer gut besucht. Auch das Wetter lud zum Bummeln ein und die Informationsstände waren immer dicht umlagert. Die BesucherInnen ließen sich die Vorführungen – trotz einiger Regenschauer – nicht entgehen.

Viele Gruppen, Institutionen, Vereine und private Anbieter waren anwesend und so konnten sich die BesucherInnen bestens beraten lassen und informierten sich über Angebote zur



„Tag der Senioren“ 2023

Foto: Siegfried Nickel



Bei Frau Foltin, Frau Ates und Herr Kruse konnte man sich über die vielfältigen Leistungen des **Caritasverband Braunschweig** informieren. Das Altern bringt Herausforderungen mit sich, die oftmals mit Unterstützung leichter zu meistern sind. Die Caritas hilft alten Menschen und ihren Angehörigen u.a. durch Nachbarschaftshilfe, ambulante Pflege, betreutes Wohnen u.v.m.



# Senioren“



„Tag der Senioren“ 2023.

Fotos (7): Joachim Opitz

Freizeitgestaltung, zum kulturellen Erleben, zu Hilfen zur Bewältigung von Problemen und Beschwerden des Älterwerdens, zu Wohn- und Versorgungsformen für ältere Menschen in Braunschweig und vieles mehr. Auf beiden Plätzen gab es eine Bühne mit Musik und anregenden Aktionen zum Mitmachen. An den Ständen gab es nicht nur Informationen sondern auch viele Aktivitäten, wie Gleichgewichtsparcour, Wunschbaum, Fotobox, Multimedia Aktionen, Glücksrad und vieles mehr zu entdecken. Neu dabei war die DRK-Kaufbar mit vegetarischen Speisen, Loevehus mit dänischen Spezialitäten und die AWO mit Kaffee und Kuchen, die für den kulinarischen Genuss sorgten. Bürgermeisterin Cristina Antonelli-Ngameni begrüßte die Besucher und eröffnete die Veranstaltung. Für die Arbeitsgemeinschaft Braunschweiger Wohlfahrtsverbände sprachen Sven Spiehr und für den Seniorenrat die 1. Vorsitzende Heike von Knobelsdorff die Grußworte.



Kirsten Hupe (Mitinhaberin) und Katrin Schmidt (Kindertanz, Gymnastik, Pilates, Jazzdance, Show- & Musicaldance, Seniorentanz, Club Agilando) informierten am Stand der **Tanzschule Haeusler-Kwiatkowski** über ihr vielseitiges Kursangebot. Gerade für Senioren gibt es keine bessere und angenehmere Sportart als Tanzen. Die speziell ausgebildeten Tanzlehrenden freuen sich auf Sie. Telefon 0531-794044



Andreas Hüttner (Sozialarbeiter), Martina Roßdeutscher (Pflegedienstleitung) und Ralph Dörsing (Leiter der Einrichtung) (v.l.) informierten über das **Rudolfstift**, ein Alten- und Pflegeheim für Senioren aller Pflegegrade, mitten in der Stadt Braunschweig und trotzdem im Grünen gelegen. Es ist seit 1887 eine Gemeinnützige Stiftung. Zweck der Stiftung ist die soziale Betreuung von älteren hilfsbedürftigen Personen, insbesondere aus dem Gebiet der Stadt Braunschweig, durch Gewährung von Wohnung, Verpflegung und Pflege.



Christian Behrens und Susanne Bollonia (v.l.) informierten beim **ASB Arbeiter-Samariter-Bund** über die Leistungen. Kompetente Hilfe auf Knopfdruck und damit 24 Stunden Sicherheit bietet in Braunschweig und Umgebung der Hausnotruf. Blitzschnelle Hilfe ist damit garantiert. Weitere Leistungen sind u.a. Erste Hilfe, Behindertenfahrdienst und Ambulante Pflege. Anruf jederzeit unter 0531-19212.

# Hilfe bei besonderen Sehproblemen

Bei einer Sehbehinderung oder Sehbeeinträchtigung spricht man immer häufiger von "Low Vision", was "geringeres Sehen" bedeutet. Low Vision tritt ein, wenn die Sehleistung kleiner als 30 Prozent ist.

Dabei kommt eine Sehbeeinträchtigung nicht nur bei älteren Menschen vor. Die Ausprägungen einer Sehbehinderung können einen unterschiedlichen Charakter aufweisen, deswegen ist die Vielfältigkeit des Angebots an Hilfsmitteln besonders wichtig.

Wenn die normale Brille nicht mehr ausreichend ist und Lesen, Schreiben, Arbeiten am PC sowie Fernsehen nicht mehr optimal sind, können hochwirksame Sehhilfen, die Vergrößern und eine bessere Ausleuchtung schaffen, gegen die Beein-



Frau Franke, die Low Vision Spezialistin aus dem kompetenten Team von Augentoptik Bock.

Foto: Augentoptik Bock

trächtigung im Alltag hilfreich sein. Bei Augentoptik Bock in der Schlosspassage 25 in Braunschweig, werden Sie ausführlich und kompetent beraten und können Ihre Sehfähigkeit sowie die geeigneten Geräte vor Ort testen.

Dabei steht Ihnen das kompetente Team von Augentoptik Bock mit Rat und Tat zur Seite: Seit Jahren bildet sich Augentoptikerin Petra Franke im Bereich Low Vision weiter und ist bei Augentoptik Bock die Ansprechpartnerin für den Low Vision Bereich. Dort finden Sie ein großes Angebot an vergrößernden Sehhilfen mit ausgereifter Lichttechnik für nahezu jeden Unterstützungsbedarf, wie z.B. Spezialgläser bei altersbedingter Makuladegeneration, elektronische Leselupen, Speziallampen und Bildschirmlesegeräte.

# Spezialbrillengläser

## für altersbedingte Makuladegeneration

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern **AMD-(omfort®** von SCHWEIZER hat mich mein Augentoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augentoptiker:

AUGEN OPTIK  **BOCK**  
BRILLEN · CONTACTLINSEN

Schloßpassage 25 · 38100 Braunschweig · Tel. 0531.455660 · info@optik-bock.de

 **SCHWEIZER**  
www.schweizer-optik.de

Jetzt testen!



## Osteoporose angemessen behandeln

In Deutschland sind circa 6,3 Millionen Menschen von einer Osteoporose betroffen. Nur jede:r Fünfte erhält eine angemessene Behandlung.<sup>1</sup>

„Bei einer adäquaten Therapie würde die Hälfte der Patient:innen nicht bei uns in der Klinik liegen“, unterstreicht Professor Dr. med. Andreas Kurth, Erster Vorsitzender des Vorstands des Dachverbands Osteologie e. V. (DVO), die Bedeutung einer frühen Diagnose und Behandlung der Osteoporose.

Erste Anzeichen einer Osteoporose können Rückenschmerzen oder ein Verlust an Körpergröße sein. Daher sollten diese Beschwerden immer ein Anlass für einen Besuch bei der Hausärztin oder dem Hausarzt sein. Kommt es aus einem geringfügigen Anlass zu einem Knochenbruch, sollte das Osteoporose-Risiko durch einfache Untersuchungen abgeklärt werden.<sup>2</sup>

Sowohl vorbeugend als auch zur Unterstützung einer Osteoporose-Behandlung ist eine kalziumreiche Ernährung

wichtig.<sup>3</sup> Der Mineralstoff gibt Knochen und Zähnen Festigkeit und Stabilität. Damit Kalzium in die Knochen eingebaut werden kann, wird Vitamin D benötigt.

Informationen zur Osteoporose, eine informative Broschüre und viele weitere Materialien rund um die Themen Ernährung und Sport finden Sie unter [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de).

(spp-o)

**KNOCHEN.STARK.MACHER.**  
Aktionsbündnis Osteoporose



1 Hadji P, Klein S, Gothe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52–57.

2 DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Langfassung.

3 Bonaiuto D, Shea B, Iovine R, Negrini S, Robinson V, Kemper HC, et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database Syst Rev. 2002(3):CD000333.

## Nagelbettentzündungen vorbeugen und richtig pflegen

Einmal zu stark an einem Nietnagel gezupft oder bei der Maniküre unvorsichtig gewesen, und schon ist sie da: eine Nagelbettentzündung.

Sie äußert sich durch Schwellung, Rötung, Überwärmung, pochende Schmerzen und Eiterbildung. Dann ist zügiges Handeln gefragt, um eine Verschlimmerung bis hin zu Nagelverlust zu vermeiden. Mit einer Zugsalbe wie Ilon Salbe classic können Entzündungen im Nagelbereich unterstützend behandelt werden. Sie kann die Infektion des Nagelbettes hemmen, den Abfluss von Eiter unterstützen sowie schmerzhafte Schwellungen und Druck mindern. Mehr Infos gibt es unter [www.ilon.de](http://www.ilon.de). Zur Vorbeugung ist eine sorgfältige, behutsame Nagelpflege wichtig. Kleine Wunden und Risse sollten stets desinfiziert und trockene Nagelhäute mit rückfettenden Cremes gepflegt werden. (djd-k)

## Sportbad Heidelberg bis 20. August geschlossen

Das Sportbad Heidelberg bleibt vom 19. Juni bis 20. August für die Öffentlichkeit geschlossen. In dieser Zeit werden geplante Wartungs- und Reparaturarbeiten vorgenommen.

Bis zum 30. Juni steht montags bis freitags der Sauna- und Massagebereich noch zur Verfügung.

Das Freizeitbad Wasserwelt ist geöffnet und das Hallenbad BürgerBadePark öffnet wieder mit Beendigung der Freibadsaison. Alle Freibäder sind mittlerweile in die Saison gestartet. Verlässlich geöffnet bleibt bis zum Saisonende das Freibad Bürgerpark. Für die Freibäder Raffteich und Waggum gilt die Bäderampel, die die Öffnung dieser beiden Freibäder abhängig von der Witterung regelt.

Die Bäderampel kann unter [www.stadtbad-bs.de/baederampel](http://www.stadtbad-bs.de/baederampel) eingesehen werden.

**Ergotherapiepraxis**

Physische und Psychische Wiedereingliederung ins Arbeits- und Alltagsleben

Auch Hausbesuche

**Dehdasht**

Inh.: Asita Dehdasht  
Hauptstraße 10a  
38110 Braunschweig/Wenden  
www.ergotherapiepraxis-dehdasht.de

Tel. 05307- 20 16 322  
Fax 05307- 20 15 636

**Wenn die Pflege ausfällt**

**AWO-Pflegenotaufnahme**

Job, Familie, die Pflege meines Vaters.  
Und wenn mir alles über den Kopf wächst?  
Wer pflegt dann meinen Vater?

**AWO** Senioren & Pflege  
**Pflegenotaufnahme**  
[www.awo-bs.de](http://www.awo-bs.de)

**0800 70 70 117**  
Wir helfen Ihnen, wenn die Pflege ausfällt. Jederzeit.

**ANZEIGENANNAHME** ☎ 05 31 / 38 000 10  
oder per Mail an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)



Wir sind an Ihrer Seite.  
Würdevoll und zeitgemäß.

## Hageroth Bestattungen

Tag & Nacht **05304 / 5214**  
**0157 / 71521214**



## ASB Braunschweiger Land

- Hausnotruf**  
Seit 25 Jahren Hilfe auf Knopfdruck
- Mobil Ruf**  
Sicher unterwegs
- Rauchmelder-Service**  
in Kooperation mit der Berufsfeuerwehr

Infos unter 0531-19212  
[www.asb-bs.de](http://www.asb-bs.de)

Wir helfen hier und jetzt.

**ASB**  
Ambulante Krankenpflege  
Braunschweiger Land



**Hubeta**  
Gemeinnütziger Verein e.V.

WIR MÖCHTEN, DASS SIE  
**SO LANGE WIE MÖGLICH**  
IN IHRER UMGEBUNG  
BLEIBEN KÖNNEN.

Ambulante Krankenpflege:  
Ihr Spezialist für  
Grund- und Behandlungspflege  
Vertragspartner der  
Kranken- und Pflegekassen

Hubeta e.V.  
An der Schule 10 · 38116 Braunschweig/Lehndorf  
Telefon: 0531 50 00 00 · Fax: 0531 50 00 09  
E-Mail: [tondera-hubeta@posteo.de](mailto:tondera-hubeta@posteo.de)  
[www.hubeta.de](http://www.hubeta.de)

## Für den Notfall vorsorgen

### Medikationsplan muss schnell auffindbar sein

Wer über einen längeren Zeitraum Medikamente einnimmt, sollte seinen aktuellen Medikationsplan zu Hause leicht auffindbar aufbewahren und ihn unterwegs bei sich haben. So können Rettungskräfte schnell erfassen, welche Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Den Medikationsplan stellt Ihnen der Hausarzt oder die Hausärztin aus.

Damit der aktuelle Medikationsplan für den Rettungsdienst leicht zu finden ist, sollte er auf einer Ablage oder an einer Pinwand aufbewahrt werden. Gut sichtbare Hinweise helfen ebenso wie die Aufbewahrung in einer Notfalldose im Kühlschrank. Für unterwegs empfiehlt sich eine Kopie im Portemonnaie oder der Handtasche.

Der Medikationsplan läßt sich auch auf der Gesundheitskarte oder der elektronischen Patientenakte digital speichern, wenn die Patientin oder der Patient es wünscht. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. Weitere Informationen unter: [www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de](http://www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de)

## Wichtige Antworten zum Pflegegrad

### Was ist der Pflegegrad und warum ist er so wichtig? Teil 1

Chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Unfälle oder dauerhafte Beeinträchtigungen in der Selbständigkeit können dazu führen, dass ein Mensch pflegebedürftig wird. Ist eine Person dauerhaft auf Hilfe anderer angewiesen, stehen ihr Sach- und Geldleistungen aus der Pflegeversicherung zu. Damit können sie zum Beispiel Umbaumaßnahmen in den eigenen vier Wänden finanzieren oder Hilfe durch ambulante Pflegeeinrichtungen organisieren. „Um die finanzielle Unterstützung von der Pflegekasse in Anspruch nehmen zu können, ist ein Pflegegrad Voraussetzung“, weiß Birger Mählmann, Pflegeexperte der IDEAL Versicherung. Diesen müssen Pflegebedürftige oder Angehörige zunächst bei ihrer Pflegekasse beantragen. Nach der Einschätzung des Medizinischen Dienstes oder eines Gutachters erfolgt die Einstufung in einen der fünf Pflegegrade. Je schwerer die Beeinträchtigung und je höher der Bedarf an pflegerischer Versorgung, desto höher fällt der Pflegegrad aus. Betroffene haben dann Anspruch auf monatliche beziehungsweise jährliche Geld- und Sachleistungen. „Diese richten sich nach der Höhe des Pflegegrades“, ergänzt Mählmann. Mit dem Pflegegrad-Rechner des Sozialverbands VdK Deutschland können Betroffene selbst prüfen, ob ein Pflegegrad vorliegen würde. Für die hierzulande fast fünf Millionen Menschen mit einem Pflegegrad ist ein hoher Bedarf an Pflegekräften notwendig. Ideal Versicherung.

- wird fortgesetzt -

[news.braunschweigreport.de](http://news.braunschweigreport.de)

Wissen, was los ist

## Wie sicher ist „sicher bezahlen“? Verkauf über eBay Kleinanzeigen

Ob Kleidung, Autos oder Möbel: Auf Kleinanzeigen-Portalen lässt sich so ziemlich alles kaufen und verkaufen. Auch Betrüger wissen dies zu schätzen. Dabei richten sich ihre Maschen nicht nur an KäuferInnen und Käufer – auch wer selbst etwas veräußert, muss unseriöse Kaufabsichten fürchten. Diese Erfahrung macht auch eine Verbraucherin aus Oldenburg, als sie einen Ticket-Verkauf über die „sicher bezahlen“-Methode bei eBay Kleinanzeigen abwickelt.

Aufgrund eines Krankheitsfalls muss eine Verbraucherin zwei Tickets für das Skispringen in Willingen verkaufen und stellt sie auf eBay Kleinanzeigen ein. Es meldet sich eine Interessentin, die den Kauf über die „sicher bezahlen“-Methode abwickeln möchte. Die Verkäuferin lässt sich auf den Vorschlag ein und erhält eine SMS, dass die Artikel bezahlt seien und sie die Zahlung lediglich unter einem Link bestätigen müsse. Über den Link landet sie auf der vermeintlichen Website des Portals. Hier hinterlegt sie die Daten ihrer Kreditkarte, um das Geld zu erhalten. Was sie nicht weiß: Es handelt sich um eine täuschend echt nachgebaute Seite. Mit der Eingabe ihrer Daten löst sie eine Zahlung von rund 3.000 Euro aus. Als sie den Schwindel bemerkt, ist es bereits zu spät – und eine Rückzahlung durch die Bank wird abgelehnt.

„Das ist für die Verbraucherin natürlich äußerst ärgerlich“, sagt Ann-Katrin Fornika, Beraterin der Verbraucherzentrale Niedersachsen in Oldenburg, und erklärt: „Beim ‚sicher bezahlen‘ denken die meisten nicht an ein Betrugsrisiko. Schließlich bietet die Funktion auch einen Käufer- und Verkäuferschutz. Und so tappen viele in die Smishing-Falle.“ Wichtig bei dieser Zahlungsmethode ist aber, dass die Funktion ausschließlich über die Nachrichtenfunktion des Kleinanzeigen-Portals stattfindet. „Links in E-Mails oder SMS sollten daher gar nicht erst angeklickt und Daten so preisgegeben werden“, erklärt die Beraterin.

### Tipps für den sicheren Verkauf

**„VerkäuferInnen sollten immer selbst die Zahlungsart bestimmen“**

rät Fornika. So können sie sich auch in aller Ruhe mit dem korrekten Ablauf auseinandersetzen. Bestenfalls wird der Verkaufsgegenstand immer gegen Barzahlung abgeholt – so kann nur wenig schiefgehen. „Wer seinen Artikel aber versenden kann und möchte, sollte unbedingt auf eine sichere Zahlungsart mit Käufer- und Verkäuferschutz setzen“, sagt Fornika. Dabei sollte beim Versand auch darauf geachtet werden, dass dieser versichert erfolgt und nachverfolgt werden kann. Nur so können später gegebenenfalls Ansprüche geltend gemacht werden.



## Schloß Schliestedt

- Seniorenbetreuung mit Kompetenz -

Seit über 70 Jahren für Sie da!

Schloßstraße 1 · 38170 Schöppenstedt

Telefon 05332/979-0 · [www.schloss-schliestedt.de](http://www.schloss-schliestedt.de)

**Individuelle Pflege und Betreuung mit umfassendem Angebot:**



- rollender Mittagstisch
- Sozialstation 05332/937874
- stationäre Pflege in allen Pflegegraden
- Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Probewohnen
- gerontopsychiatrische Fachabteilung
- Sinnesgarten & Parkanlage
- Donnerstag nachmittags öffentliche Cafeteria



WALDBESTATTUNG  
CREMLINGER HORN

## Waldführungen



Bei unserer kostenlosen Führung erhalten Sie alle Informationen zum Thema Waldbestattung.

**Termine 2023:**

16.07. / 13.08. / 10.09.

jeweils Sonntags um 11 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

**Tag des offenen Waldes**

24.09.2023

Mit Führungen um 11, 13, 15 Uhr

**Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Ihre Anmeldung: Telefon 05306 - 928 02 59 oder über [www.waldbestattung-cremlingen.de](http://www.waldbestattung-cremlingen.de)**

Unsere Führungen sind auch für Menschen mit Gehbehinderungen geeignet. Der Friedhof ist gut mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Buslinie 430 (Braunschweig – Borum) hält in ca. 600 Metern Entfernung, der flexo-Bus direkt auf dem Parkplatz Försterei.

**Waldbestattung Cremlinger Horn**  
Hauptstraße 40  
38162 Cremlingen



### Feiern auf dem Achilleshof

Sie haben einen Grund zu feiern? Wir haben den Raum dafür! Die Begegnungsstätte auf dem Achilleshof in Braunschweig-Watenbüttel bietet Platz für Feiern oder sonstige Veranstaltungen wie z.B. Treffen von Vereinen und kann entsprechend angemietet werden. *Wir freuen uns auf Sie!*

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:** Herrn Olaf Witzel, Tel.: 0177/2440138, Mail: [kiosk.amgrasplatz@web.de](mailto:kiosk.amgrasplatz@web.de)



## Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Wolfenbüttel** kennen. Die FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.



### Die nächsten Termine:

09. und 23. Juli 2023, 11 und 14 Uhr  
06. und 20. August 2023, 11 und 14 Uhr



### Jetzt informieren und anmelden:

Tel. 06155 848-100 oder unter  
[www.friedwald.de/wolfenbuettel](http://www.friedwald.de/wolfenbuettel)

## Taschendiebstahl nach Bankbesuch

Ältere Menschen wurden in den vergangenen Wochen mehrfach zum Ziel der Taschendiebe, nachdem sie in der Bank Bargeld abgehoben hatten.

An einem Freitagmittag im Mai gegen 12:45 Uhr, suchten die 82- und 78-jährigen Eheleute ihre Bank in der Braunschweiger Innenstadt auf. Hier hoben sie am Schalter einen vierstelligen Bargeldbetrag ab, verstauten diesen in der innenliegenden Jackentasche und begaben sich auf ihren Heimweg. Als sie sich im Aufzug des Parkhauses befanden, kamen plötzlich weitere Personen hinzu, so dass der Platz im Fahrstuhl eng wurde und es zu einem unübersichtlichen Gedränge kam.

Als die Eheleute wieder ausgestiegen waren, stellten sie fest, dass sich der Umschlag mit ihrem Geld nicht mehr wie zuvor in der Tasche befand. Die Personengruppe sowie ihr Geld waren nicht mehr auffindbar.

Die Polizei rät weiterhin dazu, Wertgegenstände stets eng am Körper zu tragen und Taschen grundsätzlich zu verschließen, so dass ein unbemerktes Hineingreifen erschwert wird.

Beobachten Sie Ihr Umfeld und achten Sie auf Personen, die Ihnen in ihrem Verhalten auffällig erscheinen. Bleiben Sie insbesondere in unübersichtlichen Situationen wachsam.

Haben Sie das Gefühl beobachtet zu werden, scheuen Sie sich nicht und rufen über den Notrufnummer 110 die Polizei.

## AKTIVES LEBEN IN GEMEINSCHAFT

Das Leben ist es wert. Wohnen und Leben in Bethanien und Haus St. Vinzenz.

Ein ruhiger Ort zum Wohnen, mitten in einer Parkanlage, und am Rande des östlichen Ringgebiets gut angebunden: Das ist das Senioren- und Pflegezentrum Bethanien, die traditionsreiche Pflegeeinrichtung auf dem Gelände des Marienstifts. Das Haus St. Vinzenz ist nach umfangreichem Umbau und Sanierung des ehemaligen Krankenhauses 2020 als moderne Pflegeeinrichtung neu eröffnet worden. Es liegt in einem ruhigen Wohngebiet direkt an der Oker sowie in Innenstadtnähe.

### Beide Einrichtungen bieten:

- › Vollstationäre Pflege im Einzel- oder im Doppelzimmer
- › Kurzzeitpflege
- › Verhinderungspflege
- › Krankenhausanschlusspflege nach § 39 SGB V
- › Betreuung und Pflege demenziell Erkrankter
- › Palliative Pflege
- › Trauerbegleitung und Diakonische Gemeinschaft des Zentrums Würde durch Heike Heckmann
- › Umfassende Betreuung und Freizeitgestaltung



Ihre Kontakte für alle Fragen rund um ein Leben in Bethanien oder dem St. Vinzenz:

**Bethanien**  
Olaf Stilzebach  
t 0531.7011 402

**Haus St. Vinzenz**  
Melina Meyer  
t 0531.21 365 526

Ein Teil der Unternehmensgruppe **esn**  
EVANGELISCHE STIFTUNG NEUERKERODE

## Neues Wohnen im Alter Gut vorbereitet in die späte Lebensphase

Es lohnt, sich schon früh darüber Gedanken zu machen, welche Wohnform im Alter infrage kommt. Wie soll das Wohnen in der fortgeschrittenen Lebensphase aussehen?

Möglichkeiten gibt es viele – ob barrierefrei in der eigenen Immobilie, Betreutes Wohnen, Pflegeheim oder Mehrgenerationenhaus. Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ der Verbraucherzentrale bietet Orientierung zu diesem Thema und beschäftigt sich mit zahlreichen Aspekten und Fragen.

Was sind die typischen Schwachstellen im Haus oder in der Wohnung, die das Leben beschwerlich machen können? Welche technischen Hilfsmittel erleichtern den Alltag? Zahlt die Krankenkasse auch, wenn der Wohnsitz im Ausland liegt? Was unterscheidet gute Wohnangebote von mittelmäßigen? Neben

Kostenbeispielen und Checklisten kommen auch Experten und Menschen zu Wort, die von ihren eigenen Erfahrungen berichten. Was deutlich wird: Je früher man damit beginnt sich zu informieren und zu kümmern, desto größer ist wahrscheinlich der Gestaltungsspielraum.

Der Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ hat 192 Seiten und kostet 16,90 Euro, als E-Book 12,99 Euro und kann bestellt werden im Online-Shop unter: [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter: 0211 / 38 09-555.

Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich

## Rauchmelder retten Leben

Senioren haben ein doppelt so hohes Risiko bei einem Wohnungsbrand ums Leben zu kommen wie Menschen anderer Altersgruppen. Laut Statistischem Bundesamt sind 61 Prozent der Brandtoten in Deutschland älter als 60 Jahre. Um diese alarmierende Zahl zu senken, hat die Initiative „Rauchmelder retten Leben“ jetzt die kostenlose Online-Broschüre „Brandschutz für Senioren“ erstellt. Sie klärt über die besonderen Gefahren für ältere Menschen auf und gibt wertvolle Tipps, wie sie sich zu Hause besser vor einem Brand schützen und Angehörige sie dabei unterstützen können.

Senioren haben ein erhöhtes Risiko durch abnehmende Sinne und schlechtere Mobilität, da Sinneswahrnehmung sowie Reaktionsfähigkeit im Alter abnehmen. Ein Drittel aller Wohnungsbrände entsteht aufgrund elektrischer Defekte von zum Teil veralteten Geräten. In die Jahre gekommene Haushaltsgeräte wie Bügeleisen, Wasserkocher und Heizdecken sollten deshalb durch selbstabschaltende Geräte ersetzt werden. Auch der Austausch von defekten Geräten und geflickten Kabeln kann das Risiko reduzieren. Zusätzlich empfiehlt sich ein E-Check durch einen Elektriker, um alte elektrische Leitungen und unsachgemäß benutzte elektrische Heizgeräte zu erkennen.

Mit der neuen Online-Broschüre will „Rauchmelder retten Leben“ das Bewusstsein für die Brandgefahr in den eigenen vier Wänden schärfen und Senioren dabei unterstützen, ihr Zuhause sicherer zu machen. Die Broschüre „Brandschutz für Senioren“ steht zum kostenlosen Download bereit unter: <https://www.rauchmelder-lebensretter.de/online-broschuere-brandschutz-fuer-senioren/>

### Eigentumswohnung gesucht von Privat

0531 - 42878602

### Fliesenleger:

Telefon 0531 - 122 88 21

#### Ahrensburg 155

ca. 172,44 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.



#### Brunntal 111

ca. 125,22 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.



#### Hamburg 156

ca. 158,07 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.



#### Bornholm 120

ca. 119,51 m<sup>2</sup> Wfl./Nfl.



Stein auf Stein, Top-Ausstattung, Attraktive Preise auf Anfrage



Noch mehr schöne Häuser unter:  
[forumhaus.de](http://forumhaus.de) • 0531/889360

Die aktuellen Ausgaben unter:

**Wir** *im besten  
Alter*

[www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

**braunschweig  
report**

erfolgreich werben

[www.braunschweigreport.de](http://www.braunschweigreport.de)

Qualität muss nicht immer teuer sein!

Bei uns finden Sie ALLES...

- große Auswahl an Wand- und Bodenfliesen
- Feinsteinzeug in vielen Farben und Formaten
- Glas- und Natursteinmosaik
- Baustoffe und Werkzeuge für die Fliesenverlegung

...und noch vieles mehr!

## FLIESEN - JO

DIREKTIMPORT E.K.

Alte Frankfurter Strasse 182  
38122 Braunschweig  
Mail: [info@fliesen-jo.de](mailto:info@fliesen-jo.de)  
[www.fliesen-jo.de](http://www.fliesen-jo.de)  
Tel.: (0531) 87 88 384

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 18.00 Uhr • Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

## Marktatmosphäre in den Abendstunden

Am 26. Juli, 2. und 9. August veranstaltet die Braunschweig Stadtmarketing GmbH von 17 bis 21 Uhr einen Abendmarkt auf dem Platz der Deutschen Einheit.

Abends in der Stadt ein kühles Getränk genießen, zwischen Marktständen mit Senf, Honig und Früchten entlang schlendern und entspannt in den Sommerabend starten – das bietet der Abendmarkt an drei Terminen im



Die Braunschweig Stadtmarketing GmbH veranstaltet am 26. Juli, 2. August und 9. August jeweils ab 17 Uhr einen Abendmarkt, präsentiert vom Hofbrauhaus Wolters, auf dem Platz der Deutschen Einheit. Foto: Braunschweig Stadtmarketing GmbH/Philipp Ziebart

Juli und August. Frische regionale Zutaten fürs Abendessen zu kaufen und den Tag anschließend gemütlich ausklingen zu lassen, das können Sie an drei Mittwochabenden von 17 bis 21 Uhr genießen, dazu Leckereien von griechischer Feinkost über Kuchen bis hin zu Wein, Marktatmosphäre und Live-Musik.

Informationen unter [www.braunschweig.de/abendmarkt](http://www.braunschweig.de/abendmarkt).

## Vorlesen auf der Schaukel

Lesen ist immer und überall möglich – auch auf dem Spielplatz. Deshalb gibt es im Sommer ein tolles und dazu kostenfreies Angebot in Zusammenarbeit mit dem Haus der Familie und der VHS. Kursleiterin Mirjam Jasmin Strube will den Kindern vorlesen, mit ihnen lachen, staunen und gemeinsam die Welt der Bücher erobern. Sie bringt jede Menge bunte Bücher, Sitzkissen und Decken mit für gemütliche Stunden auf den Spielplätzen.

**Die Termine: jeweils freitags, von 15:30 bis 17 Uhr**

- am 7. Juli auf dem Spielplatz Leipziger Straße in Stöckheim
- am 28. Juli Spielplatz im Schul- und Bürgergarten Dowesee
- am 28. August Spielplatz Georg-Westermann-Allee 58.

Kommen Sie einfach vorbei!

**HETTLING'S LeseZirkel Meins**  
 Tel.: 0531/380 12-0 • Web: [www.lesezirkel.com](http://www.lesezirkel.com)  
 Fax: 0531/380 12-30 • Mail: [info@lesezirkel.com](mailto:info@lesezirkel.com)

Stadtwerke Celle  
 Zeitschriften mieten statt kaufen!

**HETTLING'S LeseZirkel**  
[www.lesezirkel.com](http://www.lesezirkel.com)  
 Tel.: 0531/ 380 12 - 0  
 E-Mail: [lesezirkel@hettling.de](mailto:lesezirkel@hettling.de)

## Braunschweiger Naturschutzpreis

**Jetzt noch bewerben bis zum 31 Juli!**

Es ist wieder soweit! Die Stadt Braunschweig verleiht 2023 zum zweiten Mal den Braunschweiger Naturschutzpreis unter dem Motto „Wilde Mitbewohner – Artenschutz in der Stadt“. Der weltweite Artenrückgang und der Klimawandel gehören zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Vor allem in städtischen Bereichen führen Flächenversiegelung und zunehmende Bebauung zu einem Verlust an Lebensräumen für Tiere und Pflanzen. Dabei können Städte auch eine große Artenvielfalt beherbergen: Denn viele kleine Lebensräume und „Naturecken“ auf Terrassen, Balkonen, Dächern, Hinterhöfen etc. bieten neben größeren Grünflächen wie Parks oder Gärten wichtige Kleinstlebensräume im Stadtdschungel. Gesucht werden deshalb die besten Maßnahmen und Projekte zum Schutz unserer tierischen Nachbarn, denn Wildtiere finden in unseren Städten oft nur wenig Rückzugsorte.

Es stehen drei Wettbewerbskategorien zur Auswahl: Artenschutz im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse, Artenschutz am Gebäude und Artenschutz in meinem Quartier (gemeinsam gestaltete Projekte). Dabei erwartet die GewinnerInnen der einzelnen Kategorien dieses Jahr wieder ein Preisgeld in Höhe von mindestens 2.000 Euro, welches bei einer feierlichen Preisverleihung in der zweiten Jahreshälfte überreicht werden soll. Mit dem Preis werden besonders gelungene Naturschutzprojekte geehrt und belohnt. Bewerben Sie sich jetzt bis zum 31. Juli 2023 unter [www.braunschweig.de/naturschutzpreis](http://www.braunschweig.de/naturschutzpreis).



# Tipps für einen stressfreien Single-Urlaub

Der Traum vom entspannten Urlaub in der Sonne: Ein Wunsch, der gerade in der Hauptsaison mitunter in schrillum Kindergeschrei und wuseligen Familien-Horden etwas an Reiz verlieren kann, gerade für allein und zu zweit Reisende.

## Alleinreisenden-Tipp #1: Erwachsenenhotels

Ein Hotel ab mindestens 16 Jahren: Das hat nichts mit Anrühigkeit zu tun, sondern ist ein Erwachsenenparadies auf eine andere Weise. Angebote wie Spa, Fitness und Entspannungsbereiche sind explizit auf Erwachsene ausgerichtet. Gleichzeitig gibt es kaum ruhigere Orte, um in der Sonne zu brutzeln. Das heißt aber auch, dass Erwachsene hier nicht ihr inneres Kind rauslassen sollten. Verhältnismäßig strenge Hausregeln gebieten in exklusiveren Hotels meist ein eher ruhiges und gesittetes Verhalten.

## Alleinreisenden-Tipp #2: Bewertungen durchforsten

Auf den Bildern der hoteleigenen Website ruht die Anlage friedlich und Sie sehen sich schon im Liegestuhl die Seele baumeln lassen. Was Sie nicht erwarten: Partygegröle, Dauerbeschallung und Wet-T-Shirt-Contests.

Eine derartige "Überraschung" lässt sich nervenschonend umgehen, wenn man nicht allein auf die Infos des Hotels vertraut, sondern zusätzlich Bewertungen auf Buchungsplattformen durchforstet. Wichtig an dieser Stelle: Nicht nur die Ein-Sterne-Bewertungen lesen, sondern auch bessere Kommentare. Denn Geschmäcker sind bekanntlich verschieden.

## Alleinreisenden-Tipp #3: Außerhalb der Schulferien verreisen

Wer es grundsätzlich eher ruhig, friedlich und nicht so überlaufen mag, sollte unbedingt die Schulferien der einzelnen Bundesländer im Blick haben. Im Juli und August müssen nur wenige Schüler die Schulbank drücken. Anders im September: Nur noch Bayern und Baden-Württemberg haben die erste Septemberwoche Ferien. Danach kehrt gerade in beliebten Urlaubsländern wie Spanien, Italien oder Kroatien schlagartig deutlich mehr Ruhe an den noch immer sonnenverwöhnten Pools und Stränden ein.

## Alleinreisenden-Tipp #4: Actiondestinationen

Destinationen, an denen es in den Sommermonaten statt vor Familien vor anderen Alleinreisenden wimmelt? Ja, auch die gibt es! Spätestens seit Beginn des Backpacking-Trends reisen immer mehr Erholungs- und Abenteuersuchende auch alleine. Meist vor allem, um ihrer Outdoor-Passion nachzugehen. Egal ob Surfen in Canggu auf Bali, Wandern im kanadischen Banff Nationalpark oder Canyoning und Rafting im Ötztal in Tirol: Hotspots für diese Aktivitäten ziehen Gleichgesinnte an, sodass dort eine Community entsteht. Family-Urlaub machen dort nur wenige, vielmehr steht Action und Adrenalin im Vordergrund.

## Alleinreisenden-Tipp #5: Singlehotels und -reisetouren

„Sind Sie alleine?“ Wer auf nervige Nachfragen und Mini-Klapptische zwischen der eigentlichen Bestuhlung im Restaurant gut und gerne verzichten kann, ist in Singlehotels richtig aufgehoben. Zusammen mit Gleichgesinnten lassen sich Angebote, die speziell auf Alleinreisende ausgelegt sind, besonders gut genießen. Bei Action, Ausflügen und Party findet man schnell Anschluss. Das einzige Manko: Das Gesellschafts-Entertainment-Paket hat häufig einen stolzen Preis.

[www.holidayextras.de](http://www.holidayextras.de)

**REIZVOLLES ALLGÄU**  
*Merida HOTEL BAD WÜRISHOFEN*

**8-TAGE-SENIORENREISE**

- Fahrt im Nichtraucherreisebus mit WC
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (mit Gala- und Allgäuer Spezialitätenbuffet)
- Begleitung unseres Reisebetreuers zu von ihm ausgewählten Kurveranstaltungen
- Unterhaltungsabend • Filmvortrag
- Kofferservice im Hotel • WLAN u. v. m.

**Bis Rückreise 05.08.:**

- Allgäu Rundfahrt • Kein Einzelzimmerzuschlag • 1 Getränk zum Abendessen

**Termine: 29.07., 26.08., 23.09., 28.10., 18.11.**

**548,-** pro Person im Doppel-/Zweibettzimmer, inkl. Halbpension

ab €

Einzelzimmerzuschlag: € 120,-  
Keine Parkgebühren! • Ab Anreise 26.08.:

Preisnachlass bei Selbstanzügen: € 50,- p. PJ

Kostenlos an Kundenservice telefonieren: 0800-123 19 19  
(täglich 8-18 Uhr, nach sa/so)

**SKAN-CLUB**

SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH  
Gelsenkamp 1 • 33558 Herbolzheim

**60 Jahre**

[www.seniorenreisen.de](http://www.seniorenreisen.de)

*Zitat des Tages:*  
*Arbeit ist der Quell der Lebensfreude.*  
*Man bleibt jung,*  
*wenn man gefordert wird.*  
*von Anneliese Rothenberger*

  
**ROMANTISCHES HOTEL  
MENZHAUSEN**  
★★★★



- ★ 2 x Übernachtungen
- ★ 2 x Langschläferfrühstück
- ★ 1 x Empfangscocktail
- ★ 1 x Anreisegeschenk
- ★ 2 x Kaffee- und Kuchenbuffet
- ★ 2 x 3-Gang-Überraschungsmenue
- ★ Freie Benutzung: Solling-Wellness-Oase, Parkplatz und Fahrräder

**203,-** €  
pro Person

**Lange Straße 12 37170 Uslar**  
**Tel 05571/9223-0 Fax 05571/9223-30**  
**[www.hotel-menzhausen.de](http://www.hotel-menzhausen.de)**

# Liebe Leserin, lieber Leser,



Ihre *Dompredigerin*  
Cornelia Götz

Juli, ein halbes Jahr ist schon rum. Die Zeit eilt. Manchmal – bei Rettungsaktionen oder im Sport – kommt es auf Sekunden oder sogar ihre Bruchteile an, dann wieder denken wir in großen Bögen, verbinden uns mit uralten Bibeltexten und Menschen, die in ganz und gar anderen Welten lebten. Sie waren in ihrer Gegenwart, wie wir es jetzt in der unseren sind.

Wie sie spüren wir, dass Zeit Augenblicke und Momente hat, die genau jetzt genutzt werden wollen, in denen sich genau jetzt etwas eröffnet, was genau heute möglich ist.

„Jetzt ist die Zeit“, hieß es auf dem Kirchentag in Nürnberg. „Jetzt ist die Zeit“ ist ein Wort, das wir in den Sommer mitnehmen können, wenn wir fortfahren, wenn wir hierbleiben. Während die einen etwas ganz Besonderes erleben, gehen die anderen durch ihren Alltag. Kinder werden geboren, Menschen sterben, Blüten brechen auf, andere verwelken; aber jetzt ist die Zeit, es ist unsere geheiligte Zeit.

Wenn Sie mögen, spüren Sie dem immer mal nach – draußen in der Natur, bei Entscheidungen, die unseren Lebensstil und erst die Haltung unserer Gesellschaft betreffen oder in Gottesdienst und Andachten, in der Stille des wunderbaren Doms.

Wir laden Sie dazu ein und grüßen herzlich!

**Montag bis Freitag - 17:00 Uhr – 5-Minuten-Andacht - auf Radio Okerwelle 104.6**

## Vereinigungen im Braunschweiger Dom

**Samstag, 1. Juli 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 2. Juli 2023,**

**10:00 Uhr:** Gottesdienst mit Abendmahl "Sommersegnen"

**19:00 Uhr:** Sommerkonzert - Die Jugendkantorei der Braunschweiger Domsingschule singt das Programm ihrer Konzertreise nach Tschechien

**Samstag, 8. Juli 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 9. Juli 2023, 10:00 Uhr:** Gottesdienst

**Samstag, 15. Juli 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 16. Juli 2023, 10:00 Uhr:** Gottesdienst

**Samstag, 22. Juli 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 23. Juli 2023, 10:00 Uhr:** Gottesdienst

**Samstag, 29. Juli 2023, 12:00 Uhr:** Musikalisches Mittagsgebet

**Sonntag, 30. Juli 2023, 10:00 Uhr:** Gottesdienst

**Gottesdienste und Veranstaltungen im Braunschweiger Dom unter: [www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen](http://www.braunschweigerdom.de/veranstaltungen)**

**Spendenaufwurf:** Der Orgelbauverein engagiert sich für zwei neue Orgeln in der Vierung des Braunschweiger Domes.

Informieren Sie sich und werden Sie Pfeifenpate: [www.orgel-braunschweigerdom.de](http://www.orgel-braunschweigerdom.de)

**Wir** *im besten*  
**Alter**

Region Braunschweig, Wolfsburg, Gifhorn  
Wolfenbüttel, Salzgitter

Verlag + Herausgeber:

CV Comet Verlag GmbH

Im Remenfeld 5

38104 Braunschweig

Telefon 05 31/38 000 10

E-Mail: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

Satz, Druck: CV Comet Verlag GmbH

Anzeigenleitung: H.-J. Kröber

Redaktion: Felix Runder (ViSdP)

Telefon 0531/38 000 10

Redaktions-/Anzeigenschluß: 15. des Vormonats

WIR im besten Alter erscheint monatlich zum Monatsanfang, ist unabhängig und überparteilich.

Für unaufgefordert eingesandte Zuschriften, Fotos und andere Materialien haften wir nicht. Veranstaltungshinweise werden kostenlos abgedruckt. Für die Richtigkeit wird keine Gewähr übernommen. Die Weiterverwendung der Anzeigen bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnet der Auftraggeber allein verantwortlich. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 19 vom 1.1.2023.

Europäische Orte der Braunschweigischen Geschichte – Folge 1

# Hassenhausen

## und sein Denkmal eines braunschweigischen Herzogs

von Prof. Dr.h.c. Gerd Biegel

Institut für Braunschweigische Regionalgeschichte und Präsident des Vereins Rettung Schloß Blankenburg e.V.

Wer die Bundesstraße 87 von Naumburg nach Weimar befährt sieht kurz hinter dem Ort Hassenhausen ein Hinweisschild »Denkmal Herzog von Braunschweig«. Tatsächlich findet sich am südlichsten Ende von Sachsen-Anhalt ein kleiner Ort »braunschweigischer Geschichte«, der an den 14. Oktober 1806 erinnert. Dieser Tag war ein Wendepunkt der neuzeitlichen europäischen Geschichte, als die letzte verbliebene Großmacht in Norddeutschland – Preußen – ihre schlimmste Niederlage gegen Napoleon bei Jena und Auerstedt/Hassenhausen erlebte.

Den Anfang dieser Katastrophe machte die lebensgefährliche Schussverletzung des braunschweigischen Herzogs Carl Wilhelm Ferdinand. Mit ihm verlor das preußische Heer seinen Führer und Generalfeldmarschall und Preußen erlitt einen politischen Albtraum.

Der Tod von Herzog Carl Wilhelm Ferdinand erschütterte die braunschweigischen Untertanen und die herzogliche Familie zutiefst. Herzog Carl August von Sachsen-Weimar, Sohn von Anna Amalia und Neffe des braunschweigischen Herzogs, war bemüht, eine würdige Gedenkstätte für seinen Onkel auf dem Schlachtfeld bei Hassenhausen errichten zu lassen. Nach den Akten der Landesschule Pforta hatte in seinem Auftrag der Regierungsrat Laue am 14. Mai 1807 mit Eva Juliane Wollenweber in Taugwitz einen Vertrag über das zu nutzende Denkmalareal geschlossen. Dieses Nutzungsrecht gewährte sie mit Zustimmung ihres Ehemannes und Vormundes und versprach, diesen Gedenkstein »auf ewige Zeit unversehrt und unbeschädigt zu lassen«.

Zunächst wurde auf dem Friedhof von Taugwitz das geplante Denkmal in Form eines Obelisken errichtet, während sich auf dem Feld bei Hassenhausen nur ein kleiner Erinnerungsstein mit Kreuz und Datum »14. Oktober 1806« befand. Nach den Befreiungskriegen 1813 – 1815 sah die politische Lage völlig anders aus: Hassenhausen gehörte nun zu jenen Gebieten Sachsens, die auf dem Wiener Kongreß an Preußen übergingen. Daher konnte der Obelisk nun an jenen Ort auf dem Schlachtfeld bei Hassenhausen versetzt werden, an dem die

tödliche Kugel den braunschweigischen Herzog Carl Wilhelm Ferdinand am 14. Oktober 1806 getroffen hatte.

Das Haus Braunschweig hatte damals 20 Taler Entschädigung an die beiden Grundbesitzerfamilien



Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel  
Institut für Braunschweigische  
Regionalgeschichte an der TU  
Braunschweig



Fotos (2): I. Biegel

bezahlt und somit diese Fläche für das Herzogtum Braunschweig erworben, sie ist daher heute noch »braunschweigesches Land«. Eine dringend notwendige Sanierung des Denkmals erfolgte 1888 mit Mitteln des braunschweigischen Staates. Die feierliche Einweihung des neu gestalteten Denkmals fand am 9. September 1888 statt und gilt in der Chronik des Ortes Hassenhausen als einer der besonderen Höhepunkte der Ortsgeschichte. Mehr als 3000 Menschen waren bei regnerischem Wetter zu dieser Feier versammelt. Die Inschrift des Denkmals lautet seit diesem Tag: »Hier ward am 14. Oktober 1806 Carl Regierender Herzog von Braunschweig und Lüneburg tödlich verwundet. P (posuit) C (Carolus) A (Augustus) D (Dux) S (Saxoniae) V (Vimarensis), d.h. gesetzt von Carl August Herzog von Sachsen-Weimar.

Darunter stehen die Worte: Erneuert von der Herzogl. Braunschweigischen Staatsregierung MDCCCLXXXVIII«.

Das Denkmal bei Hassenhausen ist zugleich Ort der Begegnung und Symbol für die Freundschaft mit Frankreich. Jährlich am 14. Oktober findet am Denkmal eine Kranzniederlegung durch den Schirmherrn von Denkmal und Museum Hassenhausen, Prof. Dr. h.c. Gerd Biegel vom Institut für Braunschweigische Regionalgeschichte der TU Braunschweig, gemeinsam mit dem Verein »Hassenhausen 1806« statt. Stets nehmen dabei Geschichtsfreunde und Geschichtsfreundinnen aus Braunschweig teil, ebenso wie eine französische Delegation als Zeichen der Völkerverständigung.

Fortsetzung folgt

## Doppelt geehrt

Ausstellung und Ehrenpreis für einen der berühmtesten deutschen Regisseure

**Volker Schlöndorff**



(pst). Unvergessen ist „Die Blechtrommel“, der 1980 als erster deutscher Film mit dem Oscar für den „Besten fremdsprachigen Film“ ausgezeichnet wurde. Aber auch mit Werken wie „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“, „Tod eines Handlungsreisenden“, „Homo Faber“ und „Die Stille nach dem Schuss“ hat Volker Schlöndorff sich einen Platz in der Filmgeschichte gesichert. Dieses Jahr erntet er dafür die verdienten Lorbeeren: Seine Heimatstadt Wiesbaden widmet dem 84-Jährigen die Ausstellung „Volker Schlöndorff. Von Wiesbaden in die Welt“, in der noch bis zum 18. Juni sein Leben und Schaffen mit teils noch unveröffentlichtem Material gezeigt wird. Und dass er bei der Verleihung des Deutschen Filmpreises 2023 mit dem Ehrenpreis für herausragende Verdienste um den Deutschen Film ausgezeichnet wurde, war fast schon ein Selbstgänger: „Viele haben sicher gedacht, als sie die Preisliste gesehen haben: Ach, der schon wieder! Und ich habe sogar gedacht: Hab ich den nicht schon?“, scherzte der Altmeister gut gelaunt in seiner Dankesrede. Und deutete an, dass er noch mehr vorhat: „Den Ehrenpreis kann man ja gar nicht spät genug bekommen. Denn nichts ist fertig, und man meint jedenfalls, es wäre noch einiges möglich.“ Das hoffen wir doch!

**Jonas Kaufmann**

## Persönliches Liebesrezept

Was den weltberühmten Opernsänger glücklich macht

(pst). Seit seinem Sensationsauftritt an der New Yorker Metropolitan Oper 2006 in „La Traviata“ gehört er zu den Superstars der internationalen Opernwelt – und tritt auch dieses Jahr wieder auf vielen großen Bühnen auf. Bei allem Ruhm ist der gefeierte Tenor jedoch nahbar geblieben, spricht auch mal ganz entspannt über Privates. Vor mehr als einem Jahr hat der gebürtige Münchner seinen Wohnsitz nach Salzburg verlegt. So bleibt er in erreichbarer Nähe zu seinen Kindern aus erster Ehe, kommt aber auch seiner zweiten Frau Christiane Lutz entgegen, die tief in Österreich verwurzelt ist. Mit der Opernregisseurin hat er 2019 noch einen kleinen Sohn bekommen – die Krönung einer großen Liebe. Auf die Frage, was ihm in einer Beziehung wichtig ist, verriet der 53-jährige Sänger gegenüber „Salzburger.online“ ganz offen sein persönliches Liebesrezept: „Die Kunst in einer Beziehung ist, die Unbeschwertheit beizubehalten und sich nicht von Alltagsorgen, Stress und allem so sehr ablenken zu lassen, dass man den Kern der Sache vergisst. Das ist uns bisher sicher gelungen. Ich wundere mich selbst immer wieder, wie es passieren kann, dass alles so unglaublich frisch bleibt.“ Und was bringt sein Herz zum Tanzen? „Was soll ich sagen? Ich habe einfach einen Narren gefressen an dieser Dame und unserer Beziehung! Das wird sich auch nicht mehr ändern!“



Begehrter Opernstar: Jonas Kaufmann. Foto: highglass.de

## Sie will keine Powerfrau sein

Als Multitalent nimmt sie auch gern Unterstützung an

**Karoline Herfurth**



(pst). Spätestens seit „Fack ju Göhte“ gehört sie hierzulande zu den bekanntesten und beliebtesten Gesichtern auf der Leinwand und den Bildschirmen. Vor wenigen Tagen ist Karoline Herfurth nun 39 Jahre alt geworden und mittlerweile agiert sie nicht nur vor der Kamera. Denn neben dem darstellerischen Part übernimmt sie oft zusätzlich noch die Rolle der Drehbuchautorin und Regisseurin – realisierte in Personalunion so großartige Erfolgsfilme wie „SMS für dich“, „Wunderschön“ und „Einfach mal was Schönes“. Wie bekommt die bezaubernde Rothaarige, die ja auch noch zwei Kinder hat, das nur alles hin? Da wiegelt sie ab: „Ich bin nicht die Powerfrau, die alles alleine schafft, das finde ich ein furchtbares Bild. Ich habe ein starkes Netzwerk mit vielen Menschen, mit denen ich mir die Aufgaben teile“, erzählte Karoline kürzlich der „Emotion“. So hat sie in allen Schritten Partner und Partnerinnen an ihrer Seite, auf die sie sich verlassen kann. Eine enge Freundschaft verbindet die Berlinerin beispielsweise mit ihrer Kollegin Nora Tschirner, mit der sie sich bereits für mehrere Filmprojekte zusammengetan hat. Über einen etwaigen Lebenspartner und ihr sonstiges Privatleben allerdings schweigt sie sich konsequent aus. Grund: Sie mag es, wenn die Person Karoline Herfurth hinter der Schauspielerin und ihren Rollen verschwindet.

Hübsch, klug und engagiert: Karoline Herfurth. Foto: highglass.de



# Buchvorstellungen

## Alte WEISE Männer

Hommage an eine bedrohte Spezies



*Alte WEISE Männer*  
von Nena Brockhaus,  
Franca Lehfeldt  
Taschenbuch, 272 Seiten,  
Gräfe & Unzer Verlag,  
Preis: 19,99 €  
ISBN: 978-3833887390

Tugenden wie Leistungswille, Opferbereitschaft und Disziplin scheinen auf dem Rückzug. Die Personifizierung dieser Werte hat es hart erwischt: den alten weißen Mann. Während dieser um seinen Platz in der Gesellschaft kämpft, steht zeitgleich der Wohlstand des Landes und der Zusammenhalt auf der Kippe. Zufall? Oder die Folgeerscheinung einer Gesellschaft, die sich in Identitätsdebatten stürzt und den Blick für das Wesentliche verloren hat? Ob im Biergarten mit dem ehemaligen Kanzlerkandidaten Edmund Stoiber, in Ascona mit Top-Manager Wolfgang Reitzle oder bei Weltstar Mario Adorf zu Hause – die Journalistinnen Franca Lehfeldt und Nena Brockhaus machen sich auf die Suche nach den Antworten der alten weisen Männer auf die drängenden Fragen der Gegenwart. Und sie hören aufmerksam zu.

## Bluthochdruck senken durch Yoga-Atmung

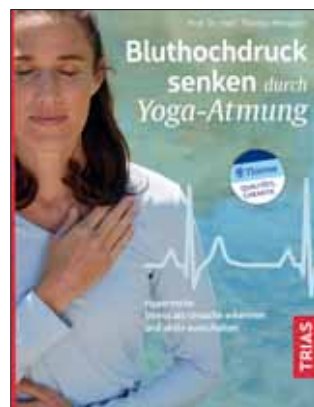
Hypertonie: Stress als Ursache erkennen und aktiv ausschalten

Bluthochdruck einfach wegatmen

Hoher Blutdruck kann viele Ursachen haben – Stress gehört neben Übergewicht, Bewegungsmangel und zu viel Salz zu den wichtigsten. Wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, ziehen sich die feinen Muskeln der Blutgefäße zusammen, das Herz muss mehr leisten – und der Blutdruck steigt. Durch gezielte Entspannungstechniken können Sie dem entgegenwirken und Stress reduzieren.

- Experte für Bluthochdruck: Prof. Mengden zählt zu den bekanntesten Spezialisten für Hypertonie in Deutschland. Er erklärt die vielfältigen Zusammenhänge, die im Körper ablaufen, und geht auf aktuelle wissenschaftliche Studien ein.
- Yoga-Atmung gegen Bluthochdruck: Gezielte Atemtechniken aus dem Yoga helfen, Ihren Blutdruck zu senken.
- Bluthochdruck ganzheitlich im Blick: Die Kombination aus Schulmedizin und fernöstlicher Heilkunst unterstützt Sie nachhaltig und langfristig bei der Heilung.

Atmen Sie sich gesund!



*Bluthochdruck senken durch Yoga-Atmung*  
von Thomas Mengden, Ines Mikisek  
Buch, 148 Seiten,  
Thieme Verlag, Preis: 19,90 €  
ISBN: 9783432117072

## Die Sterne für

# Juli 2023



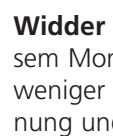
**Steinbock 22.12.-20.1.** Sie machen sich mit Ihrer Zurückhaltung selbst das Leben unnötig schwer: Sie müssen Ihren Gefühlen einfach einmal freien Lauf lassen!



**Wassermann 21.1.-19.2.** Jemand kommt durch sein falsches Spiel Ihnen gegenüber in Schwierigkeiten. Sehr gut: Wieder einmal ist es nicht gelungen, Sie zu übertölpeln.



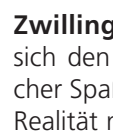
**Fische 20.2.-20.3.** Nicht alles gelingt immer auf Anhieb. Das heißt aber nicht, dass Sie unzufrieden sein müssen. Dicke Bretter bohren dauert halt ein bisschen länger!



**Widder 21.3.-20.4.** Die Erfolge, die Sie in diesem Monat einfahren, beruhen bei Ihnen jetzt weniger auf Glück als vielmehr auf solider Planung und Geduld.



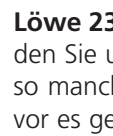
**Stier 21.4.-21.5.** Ihr schöner Plan erfordert familiäre Harmonie und Entschlossenheit. Nur wenn alle bereitwillig mitziehen, kann die Verwirklichung gelingen.



**Zwillinge 22.5.-21.6.** Einfallsreich malen Sie sich den schnöden Alltag bunt. Das macht sicher Spaß, aber Sie sollten dabei den Bezug zur Realität nicht verlieren.



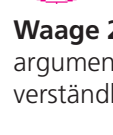
**Krebs 22.6.-22.7.** Nichtstun, einfach einmal faulenzeln – das wird Ihnen jetzt ganz guttun. So können Sie endlich wieder Energie neu aufladen.



**Löwe 23.7.-23.8.** Von Ihren Konkurrenten werden Sie um Ihren Ideenreichtum beneidet – und so manch einer gibt das Rennen schon auf, bevor es gestartet wird.



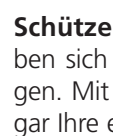
**Jungfrau 24.8.-23.9.** Sie kommen kaum zur Ruhe. Erzwingen Sie sich zur Monatsmitte eine kleine Verschnaufpause – sonst kann Ihr Vorhaben nicht gelingen!



**Waage 24.9.-23.10.** Sie sind jetzt in der Lage, sich argumentativ einem bisherigen Widersacher gut verständlich zu machen. Zeigen Sie sich flexibel!



**Skorpion 24.10.-22.11.** Jemand will anscheinend nicht halten, was er Ihnen versprochen hat. Gut, dass Sie sich ohne das Wissen dieser Person zusätzlich abgesichert haben.



**Schütze 23.11.-21.12.** Ihre Anstrengungen haben sich gelohnt, das lässt sich jetzt schon sagen. Mit ein bisschen Glück übertreffen Sie sogar Ihre eigenen Erwartungen.



## DIESE NUMERN SOLLTEN SIE IMMER PARAT HABEN

Apotheken-Notdienst	0800 – 00 22 833
AWO-Pflegeaufnahme	0800 – 70 70 117
Polizei	110
Feuerwehr/Notarzt	112
Rettungsleitstelle	0531 / 19222
Beratung bei Vergiftungen / GIZ Nord	0551 / 19240
Behördenauskunft	115
Corona-Hotline Niedersachsen	0511 / 4505-555
Corona-Impf-Hotline Niedersachsen	0800 / 9988665
Telefonseelsorge	0800 111 01 11
Telefonseelsorge (Katholisch)	0800 111 02 22

<b>BRAUNSCHWEIG</b>	(0531)
Alzheimer Gesellschaft Braunschweig	8 01 10 70
Augenärztlicher Bereitschaftsdienst	70 09-933
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Braunschweig	116 117
Apotheken-Notdienst, Ärztlicher Notfalldienst	4 40 33
Braunschweiger Aids-Hilfe e.V.	1 41 41
Braunschweiger Verkehrs AG Kundenservice	3 83-20 50
Corona-Hotline der Verwaltung	470-7000
Deutsche Bahn Service Hotline	(030) 29 70
Deutsche Post AG	01802 33 33
Braunschweig Versorgungs AG Entstörungsdienst für Strom, Wasser und Wärme	383-24 44
für Erdgas	33 10 90
Bürgerberatung	470-2936/37
Bürgertelefon	4 70 30 00
Diakoniestation	23 86 60
Fernsprechauskunft	118 33
Frauenhaus BS	280 12 34
Fundbüro	470-60 45 u. -60 46
Gesundheitsamt	470-70 22
Interdisziplinäre Notaufnahme des HEH	699 1778
Kontaktstelle für Selbsthilfe - KIBiS	480-7920
Migrationsberatung	38 94 95 39
Notaufnahme Krankenhaus Marienstift	7011 444
Notfall-Triage Praxis, Städtisches Klinikum	595-0
Notruf-Fax für Gehörlose	234 54 44
Psychozialer Krisendienst	470 77 77
Rollstuhltaxi	58 08 44 44
Sperrung EC-/Kreditkarte	116 116
Tierschutz Braunschweig	50 00 07
Touristinfo	470 20 40
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst	691 696

<b>WOLFSBURG</b>	(05361)
AWO Kreisverband Wolfsburg	05363 / 97 69 19-0
Caritas Wolfsburg	89 00 90
Caritas Seniorenzentrum Detmerode	8 99 77-0
Diakonische Heime in Kästorf e. V.	27 59 26 4
Diakonisches Werk Wolfsburg e. V.	50 10
DRK Kreisverband Wolfsburg e. V.	826 20
DRK-Seniorenzentrum Vorsfelde	05363 / 80 9 90
Gesundheitsamt	28 20 20
Stadtwerke Wolfsburg AG	18 90
Tagesklinik Wolfsburg	29 82-0
Taxiruf	23 0 23
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	8 99 9 30
Zentralbibliothek	28 25 46

<b>SALZGITTER</b>	(05341)
AWO	43 60 1
Caritas	18 91 6-0
Diakonisches Werk	88 88-0
Paritätischer Wohlfahrtsverband Salzgitter	84 67-0

<b>WOLFENBÜTTEL</b>	(05331)
Gesundheitsamt	84 50 0
Seniorenservicebüro	86-436/437
Stadtbücherei	900 86-0
Stadtwerke	408-0
Taxiruf	77 77 7
Telefonseelsorge	0800 1 11 01 11
Touristinfo	86 28 0

Seit 2000 **Wir** *im besten Alter*

## KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

## Über 600 Auslagestellen

Bürgerberatungen, Verkehrsvereine, Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen, Seniorenbüro, Seniorenkreise und Wohnheime, Apotheken, Märkte, Reformhäuser, Restaurants, Bäcker, Frisöre, Ärzte, Krankenkassen, Banken, Reisebüros, Inserenten, Hettling's Lesezirkel.

## Verteilung

in der Region Braunschweig, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Salzgitter.  
Falls Sie unser Magazin auch auslegen möchten (natürlich kostenlos), senden Sie bitte eine Mail an: [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) (Mindestabnahme 20 Stück).

## Veranstaltungs-Informationen

**Aha-Erlebnismuseum für Kinder**, Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 6070377

**Brunsviga**, Karlstraße 35, 38106 BS, Tel. 0531 238040

**Braunschweigisches Landesmuseum**, Burgplatz 1, BS, Tel. 0531 12150

**Das KULT**, Hamburger Strasse 273, 38114 BS, Tel. 0176 23993825

**Figurentheater Fadenschein**, Bültenweg 95, 38106 BS, Tel. 0531 340845

**Haus der Kulturen**, Am Nordbahnhof 1

**Haus der Wissenschaft Braunschweig**, Pockelstraße 11, 38106 BS, Tel. 0531 3912161

**Herzog-Anton-Ulrich-Museum**, Museumstraße 1, 38100 BS, Tel. 0531 12250

**Herzog August Bibliothek**, Lessingplatz 1, 38304 WF, Tel. 05331 808203

**ITZ-Wolfenbüttel**, Am Exer 19a, 38302 WF, Tel. 05331 927847

**Komödie am Altstadtmarkt**, Gördelingerstraße 7, 38100 BS, Tel. 0531 1218680

**Komödie im Heinrich**, Wirtshaus Heinrich, Jasperallee 42, BS, Tel. 0531 1218680

**Kulturpunkt West**, Ludwig-Winter-Str. 4, 38120 BS, Tel. 0531 862564

**KuBa-KulturhalleForum Kultur e.V.**, Lindener Straße 15, 38300 WF, Tel. 05331 27787

**Kinder- und Jugendzentrum Mühle**, An der Neustadtmühle 3, 38100 BS, Tel. 0531 17488

**Lindenhalle**, Halberstädter Straße 1A, 38300 WF, Tel. 05331 86130

**LOT-Theater**, Kaffeetwete 4a, 38100 BS, Tel. 0531 17303

**Museum Wilhelm Busch**, Georgengarten 1, 30167 Hannover, Tel. 0511 16999911

**Mütterzentrum**, Hugo-Luther-Str. 60A, 38118 BS, Tel. 0531 895450

**Phaeno**, Willy-Brandt-Platz, 38440 WOB, Tel. 05361 890100

**Roter Saal**, Schlossplatz 1, 38100 BS, Tel. 0531 4704861

**Schlossmuseum Braunschweig**, Schlossplatz 1, 38100 Braunschweig, Tel. 0531 4704876

**Seniorenbüro**, Kleine Burg 14, 38100 BS, Tel. 0531 470-8206

**Staatstheater Braunschweig**, Magnitorwall 18, 38100 BS, Tel. 0531 1234567

**Stadtbibliothek Braunschweig**, Schlossplatz 2, Tel. 0531 4706835

**Theater Wolfsburg**, Klieverhagen 50, 38440 WOB, Tel. 05361 267310

**Theatrio**, Großer Kolonnenweg 5, 30163 Hannover, Tel. 0511 8995940

**westand**, Westbahnhof 13, 38118 BS, [www.westand.de](http://www.westand.de)

**Wolfsburger Figurentheater Compagnie**, Am Hasselbach 4, 38440 WOB, Tel. 05361 276237

**Wolters Applaus Garten**, Gelände Hofbrauhaus Wolters, BS

**Wir** *im besten Alter* **ANZEIGENSCHLUSS**  
für die Ausgabe  
August 2023  
ist der 15. Juli 2023.  
Telefon 0531 / 38 000-10 · [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de)



## WIR im besten Alter abonnieren

Sie möchten das Magazin „WIR im besten Alter“ direkt ins Haus geliefert bekommen? - **Dann abonnieren Sie es.**

Für 30 Euro erhalten Sie ein Jahr = 10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.

Bestellung per E-Mail an [info@comet-verlag.de](mailto:info@comet-verlag.de) oder unter Tel. 0531/38 000 10 · [www.wir-braunschweig.de](http://www.wir-braunschweig.de)

# IHRE AUSZEIT

Alle Angebote mit eigener Anreise 



## Rügen

**JETZT  
10€ p.P.  
RABATT  
sichern\***



ab **509,-€**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 7 Übernachtungen in der Hotel- und Appartementanlage Jägerhof in Lancken-Granitz auf Rügen im Doppelzimmer im Haupthaus oder im Appartement inklusive Halbpension
- Wasser bei Anreise auf dem Zimmer
- 1x Wohlfühl-Gesichtsbehandlung pro Person
- 1 Leihfahrrad pro Person & Aufenthalt
- Freier Parkplatz (nach Verfügbarkeit)
- \*Wird bei Buchung bis 31.07.2023 automatisch abgezogen.

**Termine:** 08.07. – 15.07.2023 / Saison B, 19.08. – 26.08.2023 / Saison B  
16.09. – 23.09.2023 / Saison A, 14.10. – 21.10.2023 / Saison A

**Preise:** 509,- Euro pro Person im Doppelzimmer / Saison A  
609,- Euro pro Person im Doppelzimmer / Saison B

## Norderney

**JETZT  
10€ p.P.  
RABATT  
sichern\***



ab **729,-€**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 7 Übernachtungen von SO-SO im BED & BREAKFAST Haus, Inselbrise Norderney im DZ Standard, großen DZ oder EZ inkl. Frühstück
- Flasche Piccolo Sekt pro Person zur Begrüßung
- \*Wird bei Buchung bis 31.07.2023 automatisch abgezogen.

**Termine:** 30.07.-06.08.23, 20.08.-27.08.23, 27.08.-03.09.23,  
03.09.-10.09.23, 10.09.-17.09.23

**Preise:** 729,- Euro pro Person im Doppelzimmer / Standard  
779,- Euro pro Person im Doppelzimmer / groß  
999,- Euro pro Person im Einzelzimmer

## Heringsdorf

**JETZT  
10€ p.P.  
RABATT  
sichern\***



**639,-€**  
p.P. im DZ

### Ihre Inklusivleistungen:

- 7 Übernachtungen im Meeressterne Hotel Residenz in Heringsdorf inklusive reichhaltigem Frühstück
- Begrüßungsgetränk und Abendessen (Tellergericht) am Anreisetag
- Flasche Meeressterne Wein Wellenbrecher oder Sternenhimmel
- Saunanutzung kostenfrei
- \*Wird bei Buchung bis 31.07.2023 automatisch abgezogen.

**Zeitraum:** Juni 2023 bis September 2023

**Preise:** 639,- Euro pro Person im Doppelzimmer  
1.059,- Euro pro Person im Einzelzimmer

**Wir** im besten  
Alter

CV Comet-Verlag GmbH  
Im Remenfeld 5, 38104 Braunschweig  
E-Mail: info@comet-verlag.de

» CODE: BU-73Gp «

Reiseinformation und Buchung von Mo. bis Fr. 9 - 16 Uhr  
unter

**Tel.: 0541 98109100**

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Veranstalter und Mittler auf. Der Vertragspartner ist jeweils vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.